|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com/it) |

**Registro pratica informale – Settimana 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual era la situazione? Quale processo hai utilizzato?****(Semplice consapevolezza, Mangiare con consapevolezza, STOP, Alleviare, Calmare, Consentire)** | **Che cosa stava accadendo in te quando hai pensato di usare questo processo? (corpo, mente, emozione)** | **Che cosa hai notato mentre stavi effettuando il processo? (corpo, mente, emozione)** | **Che cosa hai notato DOPO aver effettuato il processo (corpo, mente, emozione, azione)?** | **Che cosa hai imparato?** |
| ***ESEMPIO***Stavo pulendo il garage e mi sentivo frustrato per quanto tempo mi stava portando via. Così ho deciso di utilizzare la semplice consapevolezza. | Mi sentivo frustrato per il tempo che mi stava portando via, andavo di fretta semplicemente per terminare e pensavo "odio farlo, ho così tante altre cose da fare!". | Ho iniziato a concentrare l'attenzione sulla parte sulla quale stavo lavorando: strumenti ammassati in un angolo, colori, forme, e su come mi sentivo quando impugnavo la sega. | Ebbene, ho continuato con il processo per un po'. Ero molto più calmo, concentrato unicamente su ciò che stavo facendo in QUEL momento. | Non era il lavoro in sé a essere frustrante, bensì il mio pensiero relativamente a tutte le altre cose che dovevo portare a termine. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |